




# UNI CORN book



МАРИНА МЕЛИЯ

# МЕТОД МАРИНЫ МЕЛИЯ

Как усилить свою силу

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва 2024

УДК 159.923.2  
ББК 88.52  
М47

Редактор *Лариса Самохина*

**Мелия, Марина.**

М47 Метод Марины Мелия. Как усилить свою силу / Марина Мелия. — Москва : Эксмо, 2024. — 416 с. — (UnicornBook. Мега-бестселлеры в мини-формате).

ISBN 978-5-04-201492-5

В основе метода Марины Мелия – глубокая вера в возможности и скрытые силы, заложенные в каждом человеке. Зачастую «сила» не очевидна: она может выглядеть как недостаток или не вписываться в стереотипы. Бывает, одно и то же качество кому-то помогает добиться успеха, а кого-то вынуждает терять очки. Одна и та же черта характера может быть ресурсом в одних ситуациях и источником проблем в других.

Разобраться во всем этом, осознать свои цели, определить успешные стратегии поведения, отделить истинное и ценное от наносного и временного, спокойно взглянуть на собственные ограничения, принять себя как целостную личность, наметить точки роста и направления развития позволяет коучинг. Автор приглашает читателя в свою «мастерскую» и делится профессиональными секретами.

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

© Марина Мелия,  
текст, 2022  
© Оформление.  
ООО «Издательство  
«Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-201492-5

*Посмотрите, вот он  
без страховки идет.*

**Владимир Высоцкий**

*Бег мой назван иноходью, значит —  
По-другому, то есть — не как все.*

**Владимир Высоцкий**

СОДЕРЖАНИЕ



**Выражение признательности** 11

---

**От автора** 12

---

глава **1** **Кому нужен психологический executive-коучинг** 15

Чем очень успешные отличаются от просто успешных? В чем их «суперсила» и в каких случаях она начинает им вредить? Почему неоправданный оптимизм и умение быть благодарным делают нас сильнее?

---

глава **2** **Когда и зачем нужен психологический executive-коучинг** 45

Что заставляет очень успешных обратиться за помощью? Почему запрос часто маскирует истинную проблему и как понять, чего клиент хочет на самом деле? За что executive-коучу платят такие большие деньги?

---

глава **3** **Профессиональный кодекс executive-коуча** 85

Как сочетать несочетаемые принципы executive-коучинга на практике?  
Как конфронтация с клиентом и негативная обратная связь могут стать для него поддержкой?  
Почему консультант не должен «переделывать» клиента, даже если тот об этом просит?

глава

# 4

## Как проводится коучинг

159

Как первая фраза коуча задает направление всему диалогу? Можно ли совместить творческий подход с четким структурированием работы? Почему так важно не сбиться с курса, помогая клиенту достичь цели? Как в сложной ситуации завершить работу «в пользу роста»?

---

глава

# 5

## Эмоциональные феномены коучинга

203

Что помогает установить доверительный контакт с клиентом, а что мешает? Как поддержать нужный «градус» отношений? Как перенос и сопротивление можно использовать на благо клиента? Когда коуч может давать советы, быть директивным и даже оказывать давление?

---

глава

# 6

## Ловушки executive-коучинга

249

Как установить оптимальную дистанцию в отношениях с клиентом? Почему вредно нарушать законы позиционирования в executive-коучинге? Как сохранить себя при максимальной включенности в диалог?

---

глава

# 7

## Что помогает нам помогать другим

289

Как стать для клиента «значимым другим»? Что значит на практике «личность — главный инструмент» коучинга? Как коучу найти свою уникальность и «суперсилу»?

<b>Приложение</b>	347
<hr/>	
<b>Коучинг — наука, искусство или ремесло?</b>	348
<hr/>	
<b>Три источника и три составные части коуч-консультирования</b>	356
<hr/>	
<b>Великие психологи — коучингу. Из рабочих конспектов</b>	372



# Выражение признательности

Я благодарна всем моим клиентам за доверие и открытость. Они были и остаются моими главными учителями в профессии.

Я признательна коллегам по «ММ-Класс» за ежедневную супервизию моей работы. Именно в наших обсуждениях и взаимной обратной связи оформились принципы нашего подхода к коучингу и метод в целом.

Особая благодарность Елене Евграфовой и Яне Бовбас за продуктивный диалог на всех этапах работы над книгой. Он позволил отсеять лишнее и четче сформулировать все самое ценное, что мне хотелось донести до читателя.

# От автора

Пятнадцать лет работы психологом с лидерами советского спорта и тридцать пять – с первыми лицами российского бизнеса только укрепили мою уверенность в том, что секрет очень успешных людей заключается не в борьбе с недостатками, а в способности найти свою «суперсилу» – то есть свои уникальные преимущества – и использовать ее максимально эффективно.

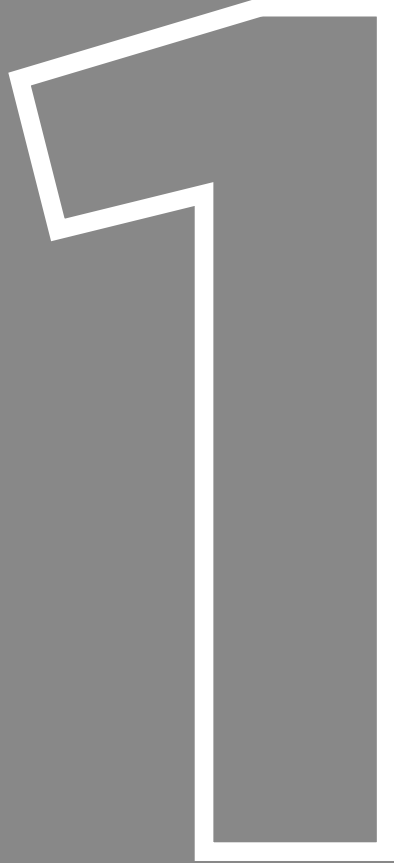
Зачастую «суперсила» не так очевидна, как кажется. Она может выглядеть как недостаток, не вписываться в стереотипы, существующие в общественном сознании. Бывает, одно и то же качество кому-то помогает добиться успеха, а кого-то вынуждает терять очки. Более того, одна и та же черта характера может быть ресурсом в одних ситуациях и источником проблем в других. Разобраться во всем этом и позволяет коучинг. Ведь его задача – помочь человеку осознать свои цели, определить успешные стратегии поведения, отделить истинное и ценное от наносного и временного, спокойно взглянуть на собственные ограничения, принять себя как целостную личность, наметить точки роста и направление развития.

За долгие годы практики в executive-коучинге я перепробовала множество инструментов, отобрала и отшлифовала лучшие. Постепенно сформирова-

лись принципы, которыми я руководствуюсь, пришло понимание, какие качества нужно развивать в себе, если стремишься к вершинам мастерства. Все это сложилось в единый авторский метод, секретами которого я и хочу поделиться на страницах этой книги.

Кому она адресована? Во-первых, всем, чья деятельность относится к коммуникативным или «помогающим» профессиям, и прежде всего моим коллегам – профессионалам в области executive-коучинга. Во-вторых, тем, кто собирается обратиться к коуч-консультанту. И, наконец, эта книга для вдумчивого читателя, который думает о своем развитии, не готов останавливаться на достигнутом или просто хочет узнать больше о себе и о других.





**Кому нужен  
психологический  
executive-коучинг**